



平成31年2月28日
調布市立若葉小学校
校長 星野由美子
栄養士

今年度最後の給食だよりとなりました。この1年で身も心も大きく成長したと思います。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。残りの給食も、楽しんでいただきましょう。

ご卒業おめでとうございます

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリと潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。



あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい! 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩! できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって! まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念... 自分のできることは何かを考えて挑戦してみましょう。</p>
---	---	---	---

お願い ☆☆☆

◎給食当番のときは、忘れずにマスクを持参させてください。

◎2月20日(水)に今年度最後の給食費の引き落としがありました。今回引き落としができなかった方には、ご連絡をさしあげています。若葉小学校は未納ゼロの学校です。ご協力よろしくお願い致します。

また、来年度の第一回の引き落とし日は5月7日(火)の予定です。4月分と5月分を一度に引き落としとなりますので、ご準備をお願いします。